

*П.В. Журомская, Д.А. Михаленко, 2 курс  
Научный руководитель – Э.И. Савко, к.п.н., доцент  
Белорусский государственный университет*

В современном мире проблема состояния физического здоровья требует особого внимания, это обусловлено ростом хронических заболеваний, в том числе увеличение доли патологии нервной системы, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, опорно-двигательного аппарата у большинства населения. Здоровьесберегающие технологии особо нужны в детских садах, школах и университетах, чтобы с детства и до сознательно возраста формировать в учащихся здоровые привычки. Здоровьесберегающие технологии – это система мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья на всех этапах жизни человека. Целью здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании является формирование необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни, а также использовать эти знания в повседневной жизни.

Как пишет Е.Т. Кузнецова, что в результате анализа литературных источников нами не установлено, что у специалистов, изучавших данную проблему, еще не сформировалось единое мнение как насчет структурно-содержательной составляющей системы их применения в здоровьесберегающем образовательном пространстве ВУЗа [3, с. 4].

Несмотря на различия в трактовках понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии» и использование некоторыми авторами понятия «здоровьеразвивающие педагогические технологии» (подчеркивающего развивающий, формирующий потенциал и функционал образования), мнения специалистов сходятся в необходимости проектирования здоровьесберегающей среды, являющейся важнейшим элементом работы по сохранению и укреплению здоровья студентов [5, с. 7].

Актуальность темы вытекает в результате поиска улучшения здоровьесберегающих технологий, которые направлены на развитие личности, формирование устойчивости мотивации, потребности к здоровому образу жизни, физическому самосовершенствованию, а также приобретение навыков и знаний по применению их для оздоровления и улучшения физической работоспособности.

Здоровьесберегающие технологии являются системой, создающей условия для сохранения и укрепления физического, духовного, эмоционального, интеллектуального здоровья. Эта система включает в себя физкультурно-оздоровительные, образовательные, психологические, педагогические, медико-гигиенические и другие способы, направленные на эти цели [1–5].

Также немалое внимание уделяется структуре здоровьесберегающих технологий. Основными компонентами являются:

- аксиологический, который проявляется в осознании высшие ценности здоровья, убежденности в необходимости ввести здоровый образ жизни;
- гносеологический связан с приобретением необходимых для здоровьесбережения знаний и умений, связанных с интересом к вопросам собственного здоровья, к изучению литературы по этой теме и различных методик поздравлению и укреплению организма;
- собственно здоровьесберегающей включает в себя систему ценностей и установок, которые формируют потребность повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии и приобретение гигиенических навыков. Основная роль отводится физкультурно-оздоровительной деятельности;
- эмоционально-волевой включает в себя появление эмоциональных и волевых психологических механизмов, которые закрепляют желание ввести здоровый образ жизни;
- экологический позволяют внести в содержание здраво творческого процесса экологическую составляющую.

Здоровьесберегающие технологии очень многоплановые и имеют разные виды деятельности, которые развивают личность человека.

Основные здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании включают в себя:

- стретчинг;
- витаминизация и аромотерапия;
- динамические паузы;
- подвижные и спортивные игры;
- релаксация;
- пальчиковая гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- дыхательная гимнастика;
- организация работы в режиме смены позы.

Физкультурно-оздоровительная деятельность играет большую роль в здоровьесберегающих технологиях. В первую очередь, оно обеспечивает сохранение и укрепление здоровья, высокую степень развития двигательных качеств, приобретение знаний, умений и навыков. Так же приобщается к систематическим занятиям физическими упражнениями, активному участию в спортивной жизни. И наконец, физическое воспитание содействует развитию социальной активности, оказывает влияние на формирование духовного мира, нравственное и статическая развития личности.

Принципы здоровьесберегающих технологий:

- принцип двигательной активности;
- принцип оздоровительного режима (организация занятий в режиме динамических поз: чередование сидения, стояния и передвижения);
- принцип формирования правильной осанки и навыков рационального дыхания (для формирования правильной осанки на занятии включаются упражнения для мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса; для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей формируется привычка правильно дышать через нос, глубоко, ровно, ритмично);
- принцип психологической комфортности (создание ситуации успеха, способствующей повышению самооценки, снижаются барьеры страха);
- принцип профилактического эффекта (касается, в первую очередь, мировоззрения) [1,2,4].

Здоровый образ жизни не является первостепенным среди ценностей человека. Но если люди научатся ценить, укреплять и беречь свое здоровье с самого раннего возраста, то они будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Использование здоровьесберегающих технологий позволяет укрепить и сохранить здоровье. Внедрение здоровьесберегающих технологий ведёт к снижению показателей заболеваемости, развитию физических качеств, снижению возможностей перегрузок при выполнении умственной и физической работы, развитию внимания и координационных способностей, а также формированию знаний о ценности здоровья и сохранение его на долгие годы.

#### **Список использованных источников**

1. Ахутина, Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход. Школа здоровья. 2000.
2. Артемьева, Л. О. 2009. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе: проблемы и перспективы. – Пенза: АНОО Приволжский Дом знаний.
3. Кузнецова, Е. Т. Оздоровительные технологии в здоровьесберегающем образовательном пространстве высшего учебного заведения / Е. Т. Кузнецова // Здоровый образ жизни: Сб. статей Э. И. Савко (отв. Ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2019. – С. 4–12.
4. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учеб. пособие для СПО / В.Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 217с.
5. Савко, Э. И. Культура здоровья студентов и технология формирования здорового образа жизни в процессе физического воспитания / Э. И. Савко // Здоровый образ жизни: Сб. статей Э. И. Савко (отв. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2019. – С. 5–10.